

# قائمة الطعــام ١-



مُسْتَشْفَى الزَّهْرَاءِ الْخَاصِّ

## أوقات تقديم الوجبات

الفطور : من الساعة ٧ - ٨ صباحا

الغذاء : من الساعة ١٢،٣٠ - ٢،٠٠ ظهرا

العشاء : من الساعة ٦،٣٠ - ٨ مساء

الشاي والقهوة وعصير الفاكهة والوجبات الخفيفة متوفرة على مدار الساعة.

وإذا كنت ترغب بصنف غير موجود على لائحة الطعام، الرجاء الطلب من مضييفة القسم لتنقل رغبتك لمسؤول قسم التغذية والذي سيخبرك عن امكانية ترتيب ذلك.

وإذا كان لديك اي اعتراض او اقتراح بخصوص الطعام، نرجو الاتصال بمسؤول التغذية على الرقم ٨١٤٦ - ٨١٤٣

نتمنى لك طعاما هنيئاً وشفاء عاجلاً

## مواصفات عامة للصحة

ان البرنامج الغذائي فى لائحة الطعام مخصص لتزويد المواد الغذائية

التي يحتاجها الجسم.

النقاط الغذائية الآتية سترشدك لكي ترقى نظامك الغذائي : -

(١) يرجى اختيار صنف واحد من فئات الطعام المذكورة في اللائحة.

(٢) يرجى المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد. اذا كنت فوق الوزن المطلوب، حاول ان تتجنب تناول النشويات والاطعمة المقلية والحلويات.

(٣) يرجى التخفيف من تناول الاطعمة التي تحتوي على الكولسترول :

١ - اختار الفاكهة عوضا عن الحلويات

ب - يجب ان تكون كمية صفار البيض ثلاثة في الاسبوع كحد أقصى.

ج - استعمل الاجبان والالبان القليلة الدسم أو الخالية من الدسم كليا.

د - حاول ان تحدد كمية اللحم الحمراء الى ٣ مرات في الاسبوع.

(٤) يرجى تناول المواد الغذائية التي تحتوي على المواد الليفية مثل :

الخبز الاسمر - الحبوب - الفواكه عوضا عن الحلويات.

(٥) تجنب تناول الكثير من السكر، اختار الفواكه عوضا عن الحلويات.

(٦) تجنب تناول الكثير من الصوديوم، اي لا تضيف ملح على الطعام خلال

الأكل واكتفي بالملح المضاف الى الطعام خلال الطهي.



# لائحة الطعام الافطار

## أنواع العصير

عصير البرتقال  
عصير جريب فروت  
عصير التفاح  
عصير الاناناس  
عصير طماطم

## حبوب القمح

كرون فلक्स  
بران فلक्स (قشور القمح)  
رايس كريسبينس  
ويتابكس (قمح ملفوف)  
بورديج (عصيدة القمح مع الحليب)

## أنواع البيض

بيض مقلي  
بيض مخفوق  
بيض مسلوق  
بيض نصف مسلوق (بريشت)  
بيض مقلي بالماء  
عجة (بجميع الانواع)

## أجبان

جبنة بيضاء  
جبنة حلوم  
جبنة صفراء

## أنواع أخرى

١/٢ حبة جريب فروت  
لبنة مع زيتون أسود  
فول مدمس  
نقانق - سوسج (لحم بقري)

## خبز

خبز عربي - خبز شرحات - خبز  
قمح صافي  
زبدة - مربى - أو عسل  
شاي أو قهوة

## أنواع الحليب

حليب كامل الدسم  
حليب نصف الدسم  
حليب خالي من الدسم

## السبت :

### الغذاء

مقبلات :	لحمة بعجين - سفيحة
	كبة لبنية
أو	لحم بقر مطبوخ مع الخضار - (غو لاش)
أو	سمك بالكاري
	أرز مع شعرية
أو	بطاطا مع نعنec
	كوسا
أو	قرنبيط
	سلطة مشكلة
أو	لبن

### الحلويات :

كعكة فواكه - او - جيلي - او - فواكه طازجة  
شاي - او - قهوة

### العشاء

شورية بازيلا بالكريم	:
أو	شيش طاووق
أو	هامبرغر مع صلصة بالفطر
أو	لحم غنم مطبوخ مع الكريما (على الطريقة الهندية)
	أرز مع خضار (بلاو)
أو	بطاطا مقلية
	بازيلا
أو	حمص
	فتوش
أو	لبن

### الحلويات :

سويس رول (كعكة مع مربة) - او - فطيرة تفاح -  
او - فواكه طازجة  
شاي - او - قهوة

## الأحد :

### الغذاء

مقبلات : فطاير جبنة

كبسه دجاج

أو لحم بقر مطبوخ مع فاصوليا حمراء

أو كفتة بالكاري

أرز مع الكاشو و الخضار

أو بطاطا مع كريمة

خضار مشكلة مع مرق

أو جزر

سلطة خضراء

أو لبن

### الحلويات

كعكة القهوة - أو - فطيرة مشمش - أو -

فواكه طازجة

شاي - أو - قهوة

### العشاء

شوربة اللحم مع البندورة

لحم غنم تكة

أو دجاج على الطريقة الصينية (سويت اند سور)

أو لحم بقر مطبوخ على طريقة (تغالو)

أرز مع خضار (على الطريقة الصينية)

أو بطاطا مشوية

فاصوليا خضراء

أو متبل

سلطة خضراء

أو لبن

### الحلويات

كعكة فانيلا - أو - تارت فراولة - أو - فواكه طازجة

شاي - أو - قهوة

## الاثنين :

### الغذاء

مقبلات :	ورق عنب بالزيت
	اوزي (ارز مع لحم - بالعجين)
أو	سمك مطبوخ على الطريقة الصينية
أو	لحم غنم مطبوخ بالكاري
	أرز مع اللحم
أو	أرز مع الخضار
	خضار مشكلة
أو	فاصوليا خضراء
	سلطة عربية
أو	لبن مع خيار

### الحلويات :

نمورة (بسبوسة) - او - فواكه مع
بودنج - او - فواكه طازجة
شاي - او - قهوة

### العشاء

شوربة دجاج	:
سمك + قريدس مشوي	.
لحم بقر مطبوخ مع الخضار	أو
دجاج بالكاري	أو
أرز	
بطاطا مع بقدونس	أو
جزر	
كوسا	أو
سلطة ملفوف + جزر بالمايونير	
لبن	أو

### الحلويات :

كعكة بالشوكولاتة - او - بوظة - او - فواكه طازجة
شاي - او - قهوة

## الثلاثاء :

### الغداء

- مقبلات : ون تونغ (دجاج بالفطيرة على الطريقة الصينية)  
سمك هامور - مقلي او مشوي  
أو دجاج مع الجنجر  
أو برياني مع قريديس  
أرز مع الخضار على الطريقة الصينية  
أو بطاطا مقلية  
بازيلا  
أو ذرة  
تبولة  
أو لبن

### الحلويات

- كعكة التفاح (على الطريقة الالمانية) - او -  
كعكة الجبن مع المانجو - او - فواكه طازجة  
شاي - او - قهوة

### العشاء

- شوربة العدس  
معكرونة مع اللحم ومرق البندورة  
أو ستيك مع الفلفل  
أو سمك مطبوخ على الطريقة الصينية  
أرز  
أو بطاطا مشوية  
ملفوف اخضر صغير  
أو ذرة  
سلطة مشكلة  
أو لبن

### الحلويات

- كعكة بالكسترد - او - جلي مع بوظة - او -  
فواكه طازجة  
شاي - او - قهوة



## الاربعاء :

### الغذاء

مقبلات : اسبرغس

شيش كباب

أو البطاطا محشوة باللحمة - (كوتيج باي)

أو دجاج مطبوخ باللبن (على الطريقة الهنديه)

ارز مع الزعفران

أو بطاطا مشوية

جزر

أو قرنييط

فتوش

أو لبن مع خيار

### الحلويات

بودينغ (مع الحليب) - أو - كريب - مع البرتقال -

أو - فواكه طازجة

شاي - أو - قهوة

### العشاء

شوربة خضار

اسكلوب دجاج (بانيه)

أو لحم بقر مطبوخ على الطريقة الصينية

أو لحم غنم بالكاري

ارز مع خضار

أو بطاطا مقلية

سبانخ

أو جزر

فتوش

أو لبن

### الحلويات

تارت المشمش - أو - بودينغ بالخبز - أو -

فواكه طازجة

شاي - أو - قهوة

## الخميس :

### الغذاء

- مقبلات : سمبوسك بالجبن  
يخنة سبانخ مع اللحم  
أو لحم بقر مطبوخ بالخضار  
أو دجاج مونغلاي (كاري)  
ارز مع شعرية  
أو بطاطا مقلية  
ملفوف اخضر صغير  
أو خضار مشكله  
سلطة مشكلة  
أو لبن

### الحلويات

- مهلبية مع ارز - او - بوظة - او  
فواكه طازجة  
شاي - او - قهوة

### العشاء

- شورية ون تونغ (الطريقة الصينية)  
لحم مشوي تكة  
أو دجاج منشوري (الطريقة الصينية)  
أو بيف بالكاري  
ارز مع الخضار  
أو بطاطا  
ذرة  
أو بازيلا  
سلطة شمندر مع ذرة  
أو لبن

### الحلويات

- كعكة اللوز - او - بودنغ برتقال - او -  
فواكه طازجة  
شاي - او - قهوة

## الجمعة :

### الغذاء

مقبلات : مازة عربية

برياني بالسمك

أو اسكلوب مع الجبن

أو لحم بقر مع الكاشو

بطاطا مشوية مع الكريما

أو ارز مع الخضار

ذرة

أو سبانخ

سلطة مشكلة

أو لبن مع خيار

### الحلويات

ترافل - او - سلطة فواكه مع الكريما - او -

فواكه طازجة

شاي - او - قهوة

### العشاء

شورية الاسبرغس

كفتة كباب مشوية

أو معكرونة بالصلصة البيضاء مع السمك

أو دجاج مشوي (الطريقة الهندية)

ارز ايراني

أو بطاطا مهروسة (مقلية)

بروكلي

أو حمص

تبولة

أو لبن

### الحلويات

كعكة الجزر - او - كعكة بالكراميل -

او - فواكه طازجة

شاي - او - قهوة

# MENU-1



# AL-ZAHRA HOSPITAL



## **MEAL TIMINGS**

Breakfast	-	7.00 a.m. to 8.00 a.m.
Lunch	-	12.30 noon to 2.00 p.m.
Dinner	-	6.30 p.m. to 8.00 p.m.

Tea, Coffee, Fruit Juices and Snacks are available on a 24 hour basis.

If you wish to have any particular item which is not on the menu, please ask the ward waitress who will check with the Catering Superintendent and inform you if it can be arranged.

If you have any problem regarding food, please contact the Catering Superintendent on Extension 8143, 8146.

**WE HOPE YOU ENJOY YOUR FOOD AND  
WISH YOU A SPEEDY RECOVERY**

## GENERAL HEALTH TIPS

The regular diet offered in this menu is designed to provide the essential nutrients necessary for optimal nutrition in the individual who does not require dietary modification.

The following dietary guidelines are established to promote good nutrition and improved health :-

- 1) Eat a variety of foods. You are advised to choose one item from every food group in the menu.
- 2) Maintain ideal body weight. If over-weight you may avoid too much starch and fried foods.
- 3) Cut down on high-cholesterol foods :
  - a) Try to have fresh fruits for desserts.
  - b) Limit yourself to a total of 3 egg yolks a week.
  - c) Use low-fat or skimmed dairy products.
  - d) Limit your consumption of red meat to 3 times per week.
- 4) Eat foods with adequate fibre, like whole wheat bread, fruits, salads and vegetables.
- 5) Avoid too much sugar. Choose fresh fruits for dessert.
- 6) Avoid too much sodium. The salt already added in the cooking process is enough.

# BREAKFAST

## **JUICE :**

Orange Juice  
Grapefruit Juice  
Apple Juice  
Pineapple Juice  
Tomato Juice

## **CEREALS :**

Cornflakes  
All-Bran  
Rice Krispies  
Wheatabix  
Porridge

## **EGGS :**

Fried Eggs  
Scrambled Eggs  
Boiled Eggs  
Half-boiled Eggs  
Poached Eggs  
Omelette

## **CHEESES :**

White Cheese  
Haloumi Cheese  
Cheddar Cheese

## **OTHERS :**

1/2 Grapefruit  
Labneh & Olives  
Foul  
Beef Sausages

## **BREAD :**

Arabic Bread/Toast/Brown Bread  
Butter  
Jam/Marmalade/Honey  
Tea or Coffee

## **MILK :**

Whole fat fresh milk  
Half-half  
Skimmed

## SATURDAY

LUNCH	Hors D'Oeuvres	:	Lamb Bajeen
	Main Dishes	:	Kebbeh Labneh
		or	Beef Goulash
		or	Fish Curry
	Starch	:	or Vermicelli Rice
			Mint Potatoes
	Vegetables	:	Sauté Courgettes
		or	Cauliflower
	Salad	:	Fattoush
		or	Yoghurt
	Dessert	:	Fruit Cake
		or	Fresh Fruits
		or	Jelly

Tea or Coffee

DINNER	Soup	:	Cream of pea soup
	Main Dishes	:	Shish Taouk
		or	Mini Burger with
			Mushroom Sauce
		or	Mutton Shahi Korma
	Starch	:	Pilau Rice
		or	French Fries
	Vegetables	:	Peas/Carrots
		or	Hommos
	Salad	:	Sliced Salad
		or	Yoghurt
	Dessert	:	Swiss Roll
		or	Fresh Fruits
		or	Apple pie

Tea or Coffee



## SUNDAY

### LUNCH

Hors D' Oeuvres	:	Cheese Puffs
Main Dishes	:	Chicken Kebbs
	or	Braised Beef with Kidney Beans
	or	Kofta Curry
Starch	:	Creamed Potatoes
	or	Cashew Pilau
Vegetables	:	Vegetable Saluna
	or	Sauté Carrots
Salad	:	Green Salad
	or	Yoghurt
Dessert	:	Mocca Cake
	or	Fresh Fruits
	or	Apricot Charlotte

Tea or Coffee

### DINNER

Soup	:	Meat Ball Soup
Main Dishes	:	Mutton Tikka
	or	Sweet and Sour Chicken
	or	Beef Tagaloo
Starch	:	Chinese Fried Rice
	or	Chateau Potatoes
Vegetables	:	Green Beans
	or	Moutable
Salad	:	Green Salad
	or	Yoghurt
Dessert	:	Vanilla Ring
	or	Fresh Fruits
	or	Strawberry Tart

Tea or Coffee

## MONDAY

### LUNCH

Hors D' Oeuvres	:	Vine Leaves
Main Dishes	:	Ouzi (in pastry)
	or	Fish Manchurian
	or	Mutton Xacutti
Starch	:	Rice with Meat
	or	Fried Rice
Vegetables	:	French Beans
	or	Mixed Vegetables
Salad	:	Oriental Salad
	or	Cucumber Yoghurt
Dessert	:	Namora
	or	Fresh Fruits
	or	Fruit Sundae

Tea or Coffee

### DINNER

Soup	:	Chicken Vegetable Soup
Main Dishes	:	Grilled Seafood
	or	Beef Casserole
	or	Chicken Do-Piazza
Starch	:	Plain Rice
	or	Parsley Potatoes
Vegetables	:	Carrots
	or	Courgettes
Salad	:	Coleslaw Salad
	or	Yoghurt
Dessert	:	Chocolate Peppermint Slice
	or	Fresh Fruits
	or	Kulfi Ice Cream

Tea or Coffee

## TUESDAY

### LUNCH

Hors D' Oeuvres	:	Fried Chicken Wantons
Main Dishes	:	Fillets of Fried Hammour
	or	Ginger Chicken
	or	Prawn Biryani
Starch	:	Vegetable Fried Rice
	or	French Fries
Vegetables	:	Green Peas
	or	Sweet Corn
Salad	:	Tabouleh
	or	Yoghurt
Dessert	:	Apple Strudel
	or	Fresh Fruits
	or	Mango Cheese Cake

Tea or Coffee

### DINNER

Soup	:	Lentil Soup
Main Dishes	:	Spaghetti Meat Ball in Tomato Sauce
	or	Pepper Steak
	or	Fish kala Lau
Starch	:	Plain Rice
	or	Jacket Potato with Cottage Cheese.
Vegetables	:	Brussel Sprouts
	or	Sweet Corn
Salad	:	Mixed Salad
	or	Yoghurt
Dessert	:	Custard Cake
	or	Fresh Fruits
	or	Jelly with Ice Cream

Tea or Coffee

## WEDNESDAY

LUNCH	Hors D' Oeuvres	:	Asparagus
	Main Dishes	:	Shish Kebab
		or	Cottage Pie
		or	Chicken Makhani
	Starch	:	Saffron Rice
		or	Chateau Potatoes
	Vegetables	:	Glazed Carrots
		or	Cauliflower
	Salad	:	Fattoush
		or	Cucumber Yoghurt
	Dessert	:	Blancmange
		or	Fresh Fruits
		or	Stuffed Crepes with Orange Sauce

Tea or Coffee

DINNER	Soup	:	Scotch Broth Soup
	Main Dishes	:	Chicken Pane
		or	Chilly Beef
		or	Mutton Nawabi
	Starch	:	Fried Rice
		or	French Fries
	Vegetables	:	Spinach
		or	Carrots
	Salad	:	Fattoush
		or	Yoghurt
	Dessert	:	Bread Pudding
		or	Fresh Fruits
		or	Apricot & Almond Pie

Tea or Coffee



## THURSDAY

### LUNCH

Hors D' Oeuvres	:	Cheese Samosas
Main Dishes	:	Spinach with Meat
	or	Beef Hot Pot
	or	Chicken Mughlai
Starch	:	Vermicelli Rice
	or	Chips
Vegetables	:	Sprouts
	or	Mixed Vegetables
Salad	:	Mixed Sliced Salad
	or	Yoghurt
Dessert	:	Rice Muhlabia
	or	Fresh Fruits
	or	Ice Cream

Tea or Coffee

### DINNER

Soup	:	Wonton Soup
Main Dishes	:	Veal Tikka
	or	Chicken Manchurian
	or	Beef Curry
Starch	:	Vegetable Rice
	or	Parmientier Potatoes
Vegetables	:	Sweet Corn
	or	Green Peas
Salad	:	Beetroot Salad and Corn
	or	Yoghurt
Dessert	:	Date and Walnut Cake
	or	Fresh Fruits
	or	Orange Dream

Tea or Coffee

## FRIDAY

### LUNCH

Hors D' Oeuvres	:	Arabic Mezzeh
Main Dishes	:	Fish Biryani
	or	Escalope of Veal Cordon Bleu
	or	Sauté Beef with Cashewnuts
Starch	:	Fried Rice
	or	Jacket Potatoes with Sour Cream
Vegetables	:	Sweet Corn
	or	Spinach
Salad	:	Season Salad
	or	Raita
Dessert	:	Truffles
	or	Fresh Fruits
	or	Fruit Cocktail with Cream

Tea or Coffee

### DINNER

Soup	:	Asparagus Soup
Main Dishes	:	Kofta Kebabs
	or	Seafood Au Gratin
	or	Indian Fried Chicken
Starch	:	Iranian Rice
	or	Potato Croquettes
Vegetables	:	Broccoli
	or	Hommos
Salad	:	Tabouleh
	or	Yoghurt
Dessert	:	Carrot Cake
	or	Fresh Fruits
	or	Caramel Cake

Tea or Coffee